**TJEDNI JELOVNIK 08.04. – 12.04.2024. g.**

**MJESEC: travanj**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK****MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.****MLIJEČNI OBROK** |
| 08.04.2024. | Kukuruzni klipićProbiotik LGG | Varivo od krumpira, graška i teletinekruh | voće | Kukuruzni klipićProbiotik LGG |
| 09.04.2024. | Kruh sa suncokretom, mliječni namazČokoladno mlijeko | Tjestenina na bolonjskiZelena salata s mrkvomvoće | Puding sa šlagom | Cao-caoČokoladno mlijekovoće |
| 10.04.2024. | Žitarice sa mlijekombanana | Varivo od miješanog povrća sa bijelim mesom i ječmenom kašomKukuruzni kruh | Sendvič sa sirom | Školski sendvičsok |
| 11.04.2024. | Kruh s namazom od lješnjakamlijeko | Pečeni batak/zabatakMlinciCikla salata | voće | Kruh sa namazom od lješnjakaMlijekovoće |
| 12.04.2024. | Rolica sa špinatom, rikotom i siromVoćni čaj s limunom i medom | Rižoto od lignjikruh | Voćni jogurt | Rolica sa špinatom, rikotom i siromVoćni čaj s limunom i medom |

**Nadopuna za laktoza intoleranciju:**

**Mlijeko** –zamijeniti s kravljim mlijekom bez laktoze ili biljne zamjene za mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca)

**Jogurt, kefir, acidofil** - zamijeniti jogurtom bez laktoze ilisojinim jogurtom

**Svježi sir** –zamijeniti zrnatim sirom bez laktoze

**Tvrdi sir** –zamijeniti svježim sirom bez laktoze ili dimljenim tofu-om

**Puding** – pripremiti domaći puding s mlijekom bez laktoze ili s biljnim zamjenama za mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca); sojin puding

**Maslac** – koristiti meki margarinski namaz ili maslac bez laktoze

**Voćni jogurt** – koristiti sojin voćni jogurt ili sojin jogurt + voće ili jogurt bez laktoze + voće

**Mliječni namaz** – koristiti namaz koji nije na bazi mlijeka (npr. namaz od slanutka ili meki margarinski namaz)

**Zamjena za gluten:**

* Bezglutenski proizvodi (kruh, tjestenina, keksi, krekeri….)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Glavna kuharica: Milana Nikić-Barešić |  | Povjerenstvo za odobrenje:1. Tatjana Žužul, dr. med.2. ravnatelj Ivan Kostanjski, prof. |